

**所**市民協働センター  
**講**(一社)発達障がいファミリーサポート Marble代表でフリーアナウンサーの国沢真弓さん  
**申**10月9日(休)までに必要事項(7面参照)を生涯学習課☒shogai@city.mitaka.tokyo.jpへ(先着制)  
**問**同課☎内線3315

**子育て応援講座**  
**「ノーバディーズパーフェクト」保育**  
**日**11月13日～27年2月19日の原則毎週木曜日午前10時～正午(全12回)  
**人**1～3歳のお子さん(第1子)の親で全回参加できる方14人  
**所**西社会教育会館  
**料**800円  
**申**問9月22日(月)～10月3日(金)に直接または電話、インターネットで同館☎32-8765・HPhttp://www.pf489.com/mitaka/webkm/(生涯学習システム)へ(申込多数の場合は初めての方を優先後、抽選)

**自主グループ対象 西社会教育会館の保育サービス**  
**保育**  
 自主グループの学習時間に満1歳～就学前のお子さんを保育します。  
**日**11月21日～27年2月13日の毎週金曜日午前10時～正午(全10回)  
**人**社会教育会館登録団体で自主活動を継続して行い(5人以上)、保育開始時に満1歳以上の未就学児が3人以上いるグループ、2グループまで(保育15人(1歳児は6人まで)、1グループ7～8人)  
**申**9月22日(月)～10月3日(金)に同館へ  
 ※10月15日(休)に調整会議を行います。代表者は必ず出席してください。  
**問**同館☎32-8765

**高齢者**

**老人福祉センター敬老行事(9月)**  
**日**三鷹市社会福祉協議会  
**日**①囲碁大会=26日(金)午前10時～午後4時ごろ、②お茶会=26日午前11時～午後3時ごろ、③演芸大会=28日(日)午前10時～午後3時ごろ、④将棋大会=30日(火)午後0時30分～4時ごろ

**所**福祉会館  
**申**①④同協議会☎46-1108へ、②③当日会場へ  
**問**同協議会☎46-1108

**介護予防教室**  
**「目から鍛える脳の健康」**  
**日**10月9日～30日の毎週木曜日午前10時～11時30分(全4回)  
**人**要支援・要介護認定を受けていない65歳以上で、全回参加できる方30人  
**所**三鷹産業プラザ  
**申**問9月22日(月)～26日(金)に直接または電話で総合保健センター☎46-3254へ(申込多数の場合は抽選、当選者へのみ通知)

**障がいのある方**

**心身障がい者自動車等燃料費助成金(前期分)の請求を受け付けます**  
**人**助成の対象者として認定されている方  
 ※対象者には必要書類を郵送します。  
**◆助成対象期間**  
 4月1日～9月30日に給油した分  
**◆助成金額** 1ℓにつき50円単位で、1カ月の上限が50ℓ(福祉タクシーを併給している方は30ℓ)。各月の使用量に応じて算定した金額を助成します  
**申**10月1日(水)～21日(火)に直接または郵送で「〒181-8555障がい者支援課」(市役所1階14番窓口)へ  
**問**同課☎内線2617

**健康**

**三鷹市精神保健福祉相談**  
 精神科専門医による個別相談。  
**日**10月2日、11月6日の木曜日午前10時30分～正午  
**所**総合保健センター  
**申**問障がい者支援課☎内線2653へ

**多摩府中保健所 精神保健相談(10月)**  
**日**①思春期相談=3日(金)午前9時30分～11時30分、②精神保健医療相談=17日(金)・28日(火)、③アルコール相談=27日(月)、④⑤いずれも午後2時～4時  
**所**同保健所武蔵野三鷹地域センター  
**申**問同保健所☎042-362-2334へ  
 ※同保健所は、平成27年1月13日(火)に下記新庁舎へ移転します(電話・ファクス番号に変更はありません)。  
 移転先:〒183-0022府中市宮西町1-26-1

**市民講座「お口ポカンしていませんか?口呼吸習慣が脳に与える悪影響」**  
**日**10月16日(木)午前10時～正午  
**所**総合保健センター  
**講**(医社)智徳会ファミリー歯科医院院長の佐野真弘さん  
**申**問9月22日(月)午前9時から直接または電話で同センター☎46-3254へ

**催し**

**星と風のカフェの催し**  
**◆星風まつり・くう**  
**日**9月27日(土)午後1時～4時  
**申**当日会場へ  
**◆ミニワークショップ「おひさまがうまれたお話」**  
**日**9月27日(土)午後4時～4時50分、5時～5時50分  
**人**3歳以上

**料**300円(材料代、200円の店内商品券付)  
**申**問同店(下連雀3-8-13)☎44-2255へ(火～土曜日)  
**音楽サロン「銀幕のクラシック」**  
**日**新川中原住民協議会  
**日**9月27日(土)午後7時～9時  
**所**新川中原コミュニティセンター  
**申**当日会場へ  
**問**同センター☎49-6568

**ミタカフェセミナー**  
**日**①Power Pointで作るフォトムービー講座=10月1日(水)午後3時～4時30分、②知らない怖い著作権一著作権の基礎知識=10月8日(水)午後3時30分～5時30分  
**人**各回15人  
**所**三鷹産業プラザ  
**講**①武蔵野大学ティーチング・アシスタントでアイポイントの新美慎一郎さん、②スマイラ特許事務所弁理士の大庭典仁さん  
**料**各回500円  
**申**ミタカフェ☒mitacafe@mitaka.ne.jpへ(いずれも先着制)  
**問**(株)まちづくり三鷹☎40-9669

**紙皿ニットのハロウィーン小物作り**  
**日**10月8日(水)午後1時～3時30分  
**人**8人  
**所**リサイクル市民工房  
**物**15cmくらいの紙皿、毛糸針、リボン、丸パンチ、はさみ  
**申**9月30日(火)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)を「〒181-8555ごみ対策課」へ(申込多数の場合は抽選)  
**問**同課☎内線2533

**健康づくり体験学習会(そば打ち体験と忍野八海散策)**  
**日**三鷹駅周辺住民協議会  
**日**11月5日(水)午前8時30分三鷹駅南口出発～そば打ち体験(山梨県)～忍野八海(散策)～どきどきリニア館(見学)～三鷹駅南口着(雨天決行)  
**人**市民40人  
**料**3,000円(昼食代を含む)  
**申**9月30日(火)(必着)までに往復はがきで参加者全員の必要事項(7面参照)を「〒181-0013下連雀3-13-10三鷹駅周辺住民協議会」へ(1通につき2人まで。申込多数の場合は抽選)  
**問**同協議会☎71-0025

**環境施設見学会(関東菊花大会見物など)**  
**日**三鷹駅周辺住民協議会  
**日**11月6日(木)午前7時20分三鷹駅南口集合～大光院(参拝・関東菊花大会見物)～冠稲荷神社(巫女(みこ)舞・昼食)～妻沼聖天山歓喜院(参拝)～道の駅めぬま(買い物)～三鷹駅南口着(雨天決行)  
**人**市民35人  
**料**3,000円  
**申**10月5日(日)(必着)までに往復はがきで参加者全員の必要事項(7面参照)を「〒181-0013下連雀3-13-10三鷹駅周辺住民協議会」へ(1通につき2人まで。

申込多数の場合は抽選)  
**問**同協議会☎71-0025

**スポーツ**

**11月の小学校校庭開放(団体貸切)の予約受付**  
**日**市ホームページでご確認ください  
**申**10月5日(日)～11日(土)に各コミュニティセンターへ  
**問**スポーツ振興課☎内線3322

**スポーツチャンバラ教室**  
**日**9月27日(土)午後1時30分～3時30分  
**人**小学生以上  
**所**連雀コミュニティセンター  
**物**室内履き、タオル、軍手、飲み物  
**申**当日会場へ  
**問**西児童館☎31-6039

**フナ釣り大会**  
**日**三鷹市釣魚連盟  
**日**10月5日(日)午前5時30分三鷹市役所庁舎北側集合～午後5時30分(雨天決行)  
**人**在学・在勤を含む18歳以上の市民および同連盟会員21人  
**所**茨城県稲敷市浮島  
**料**6,500円(保険料を含む)  
**物**1.5mおよび3.0mの延さお(無料貸しさおあり(2.2m))、餌(ミズズ・赤虫・ネリ餌)、仕掛け(ウキなど自由)、ピク、帽子、雨具、昼食、飲み物、スニーカー  
**申**問9月30日(火)までに必要事項(7面参照)・貸しさお希望の有無を好野☎090-1129-8190(夜間のみ)・☒yoshino@ci.kagu.tus.ac.jpへ(先着制)

**泳法講習会**  
**かっこよく泳ごう!クロール**  
**日**三鷹市水泳連盟  
**日**10月19日～11月16日の毎週日曜日午前9時～11時(全5回)  
**人**在学・在勤を含む中学生以上の市民20人(最少催行人数5人)  
**所**第二体育館屋内プール  
**料**4,000円(保険料を含む)

**物**水着、水泳帽、ゴーグル(必要な方)、バスタオル、ロッカー代10円(返還式)  
**申**10月1日(水)(必着)までに往復はがきで必要事項(7面参照)を「〒181-8799三鷹郵便局留三鷹市水泳連盟」へ(申込多数の場合は抽選)  
**問**同連盟(宮崎)☎090-9149-9129

**中高年の柔軟体操**  
**日**井の頭地区住民協議会  
**日**10月21・28日、11月11・18日の火曜日午前10時15分～正午  
**人**市民40人  
**所**井の頭コミュニティセンター新館  
**講**セントラルスポーツ(株)の茅原草代さん  
**物**タオル、室内履き、飲み物  
**申**9月24日(水)から直接同センター本館へ(先着制)  
**問**同センター☎44-7321

**健康コラム**

**大腸内視鏡検査による大腸がん予防**

生活環境の欧米化に伴い、わが国では大腸がんの患者数が増加しています。現在、大腸がんは男性ではがん死亡原因の第3位、女性では第1位となっています。しかし、大腸がんは早期に発見すれば治療により完全に治すことができるがんの一つのため、早期発見がとても重要なのです。

大腸がんの検査法としては、便潜血検査、注腸X線検査、大腸内視鏡検査の主に三つが行われています。便潜血検査は大便中の血液反応を調べる検査で、職場や市町村の大腸がん検診で採用されている方法です。注腸X線検査は肛門からバリウムを注入し、X線を用いてがんの診断を行う方法で、小さなポリプやがんが見逃されることも多く、徐々に衰退の傾向にある検査法です。一方、大腸内視鏡検査は先端にビデオカメラが内蔵されたスコープを直接大腸に挿入し診断を行う方法で、近年の内視鏡機器の進歩と医療技術の進歩に伴い、非常に小さなポリプやがんを発見できるようになってきました。ポリプが見つかった時には、そのままポリプを切除し、検査だけでなく治療も完了できるケースもあります。

大規模な臨床研究により、大腸ポリプが大腸がんの初期病変であることが明らかになってきました。大腸内視鏡検査は大腸がんの診断はかりでなく、その予防にも非常に有効な方法と考えられています。

大腸がんは遺伝との因果関係が明確となりつつあるがんの一つで、患者さん全体の50%以上が何らかの遺伝的素因を有していると考えられています。血縁者に大腸がんがいる方でも、内視鏡検査を受け、ポリプを切除することで大腸がんの危険性を高い確率で回避できます。大腸がんの家族歴のある方、または便潜血検査で陽性になった方は、積極的に大腸内視鏡検査を受けることをおすすめします。

**問**三鷹市医師会☎47-2155